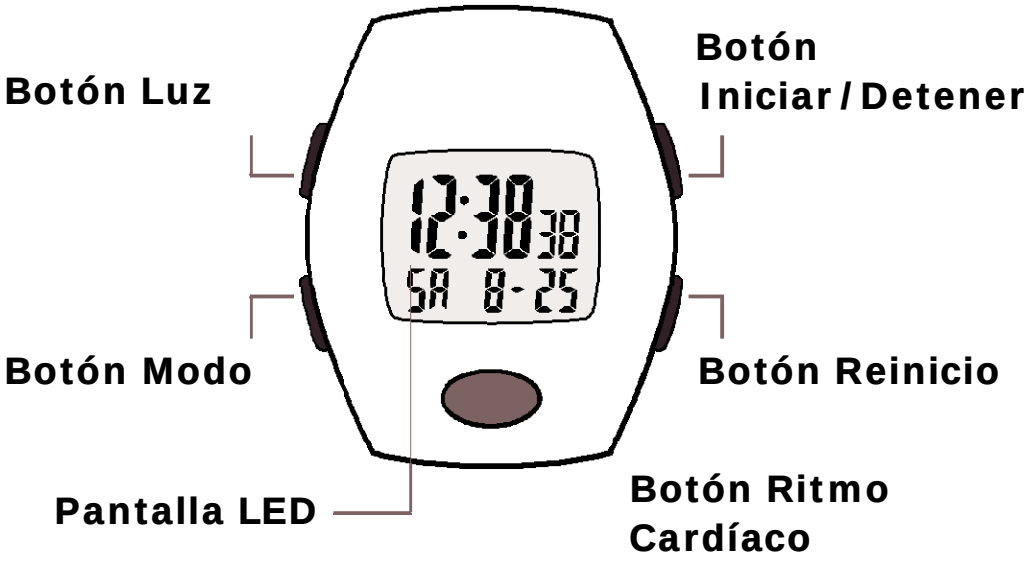
Reloj medidor de ritmo cardíaco Canyon

Artículo: CNS-SW4 MANUAL DEL USUARIO v1.0

Contenidos del paquete

1. Unidad principal **CANYON CNS-SW4**
2. CD de documentación
3. Guía rápida del usuario

Descripción general del producto



Operaciones básicas

Pulse [M] para cambiar entre los 7 modos de funcionamiento:

Modo Hora actual

- Pulse y mantenga pulsado **[M]** para entrar al Modo Configuración.
- Pulse **[M]** para cambiar entre los diferentes dígitos y ajustes. Pulse **[S/S]** y **[R]** para ajustar los valores o para cambiar entre las opciones.
- Pulse y mantenga pulsado **[M]** para guardar los ajustes modificados y salir del Modo Configuración.

Modo Alerta zona de ritmo cardíaco

- Asegúrese de ponerse el dispositivo en la muñeca antes de medir el ritmo cardíaco.
- Pulse y mantenga pulsado con el dedo índice **[S1]** mientras que la parte trasera del dispositivo **[S2]** está pegada firmemente a la muñeca.
- Mantenga pulsado el dedo índice en **[S1]** hasta que suene un pitido. Se mostrará durante 5 segundos las lecturas del ritmo cardíaco y el porcentaje de ritmo cardíaco máximo estimado.

- Pulse y mantenga pulsado **[M]** para configurar la Alerta zona según el sexo y la edad del usuario. Aparecerá en la pantalla un icono "**A**".
- Pulse **[M]** para cambiar entre las opciones de sexo y edad. Pulse **[S/S]** y **[R]** para ajustar los valores o las opciones.
- Pulse y mantenga pulsado **[M]** para guardar los ajustes modificados y salir del Modo Configuración.

- Pulse y mantenga pulsado **[M]** para configurar la Alerta zona definiendo los límites de ritmo cardíaco superior e inferior. Aparecerá en la pantalla un icono "**A**".
- Pulse **[M]** dos veces hasta que aparezca el icono "**H**".
- Pulse **[M]** para cambiar entre los límites superior e inferior. Pulse **[S/S]** y **[R]** para ajustar los valores.
- Pulse y mantenga pulsado **[M]** para guardar los ajustes modificados y salir del Modo Configuración.

- Pulse **[S/S]** para encender o apagar la función durante el Modo Alerta zona de ritmo cardíaco.
- La información acerca del usuario, incluida la edad, sexo y límites de ritmo cardíaco superior/inferior se mostrará en la pantalla.

- El dispositivo indicará si el ritmo cardíaco adquirido está dentro de la zona de ritmo cardíaco deseada o si está por encima o por abajo.
- El dispositivo pitará una vez cuando el ritmo cardíaco adquirido esté dentro de estos límites.
- El dispositivo pitará dos veces y mostrará "**H**" (alto) o "**L**" (bajo) cuando el ritmo cardíaco adquirido esté por encima o por debajo del límite.

Modo Alarma diaria

- Pulse **[S/S]** para encender o apagar la alarma diaria. Como se ve en el gráfico, aparecerá un indicador de alarma diaria en la pantalla. La alarma sonará de modo continuo durante 30 segundos.
- Pulse **[R]** para activar o desactiva la repetición cada hora. Aparecerá un indicador de repetición cada hora en la pantalla.

- Pulse y mantenga pulsado **[M]** para entrar en la configuración de la alarma diaria.
- Pulse **[M]** para cambiar entre los dígitos de horas y minutos. Pulse **[S/S]** y **[R]** para ajustar los valores.
- Pulse y mantenga pulsado **[M]** para guardar los ajustes modificados y salir del Modo Configuración.

Modo Cronógrafo

- Al entrar, se mostrará en la parte superior de la pantalla el indicador **CHR** del Modo Cronógrafo.
- El dispositivo realiza 2 funciones: Medición del tiempo transcurrido y medición del tiempo transcurrido acumulativo.

- Pulse **[S/S]** para comenzar la medición. Pulse el botón de nuevo para parar y en la pantalla se mostrará el tiempo transcurrido. Pulse el botón una tercera vez para reanudar la medición.
- Pulse **[R]** para reiniciar el cronógrafo.

Modo Temporizador

- Al entrar, se mostrará en la parte superior de la pantalla el indicador **TMR** del Modo Temporizador.
- Se mostrará la hora deseada en la pantalla.

- Pulse y mantenga pulsado **[M]** para entrar en la configuración de la hora deseada.
- Pulse **[M]** para cambiar entre los dígitos de horas, minutos y segundos. Pulse **[S/S]** y **[R]** para ajustar los valores.
- Pulse y mantenga pulsado **[M]** para guardar los ajustes modificados y salir de la configuración de la hora deseada.

- Pulse **[S/S]** para comenzar la cuenta atrás. En la pantalla se mostrará el tiempo restante.
- Pulse **[S/S]** durante la cuenta atrás para pausarla. Pulse el botón de nuevo para reanudar la cuenta atrás.
- Pulse **[R]** para reiniciar el temporizador de cuenta atrás hasta la hora deseada.

Modo Contador de calorías

- Pulse **[S/S]** para comenzar/detener el temporizador de ejercicio.
- En la pantalla se actualizará el tiempo de ejercicio total y las calorías consumidas.
- Pulse **[R]** para reiniciar la medición.

Modo Doble huso horario

- Pulse y mantenga pulsado **[M]** para entrar en la configuración de la alarma diaria.
- Pulse **[M]** para cambiar entre los dígitos de horas y minutos. Pulse **[S/S]** y **[R]** para ajustar los valores.
- Pulse y mantenga pulsado **[M]** para guardar los ajustes modificados y salir del Modo Configuración.

Modo Ahorro de energía

Este dispositivo está equipado con una función de ahorro de energía mediante la cual la pantalla se apaga mientras la función de cronometraje sigue en funcionamiento.

Para entrar en el Modo Ahorro de energía, pulse y mantenga pulsado **[M]** y **[R]** en el Modo Hora actual durante más de 5 segundos. Pulse cualquier botón para salir del Modo y volver al estado normal.